

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SS Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SS Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SS Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-01-05 poniedziałek	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt
II SN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
PD							Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE.</u>) Paszтет ryбно- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 1982.35 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g;	Wartość energetyczna: 2041.27 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g;	Wartość energetyczna: 1794.36 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 246.00 g;	Wartość energetyczna: 2123.85 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g;	Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g;	Wartość energetyczna: 1794.36 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 246.00 g;	Wartość energetyczna: 2134.48 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g;	Wartość energetyczna: 2193.40 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 62.46 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g;	Wartość energetyczna: 1893.29 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 60.90 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
Sniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pызdра szynkowa-wędzonka wiewprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II ŚN			Ser zółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 30 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 30 g (<u>MLE</u>)			Ser zółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia z wody z ziołami 100 g Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Sałata zielona z sosem vinegrett 80 g (<u>GOR.</u>) Kompot z porzeczki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	
PD							Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2463.97 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 67.80 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.44 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 53.60 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g;	Wartość energetyczna: 2136.64 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g;	Wartość energetyczna: 2691.03 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g;	Wartość energetyczna: 2537.64 kcal; Białko ogółem: 138.82 g; Tłuszcz: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g;	Wartość energetyczna: 2198.20 kcal; Białko ogółem: 138.57 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 252.33 g;	Wartość energetyczna: 2463.97 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 67.80 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g;	Wartość energetyczna: 2378.44 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 53.60 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g;	Wartość energetyczna: 2136.64 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Tłuszcz: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g;	

2026-01-06 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2026-01-07 środa	Śniadanie/II śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ,</u>) Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ,</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SOZ,</u>) Pomidor 50g Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 80g Papryka świeża 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
		II SN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>)
		Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
PD							Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	
	Wartość energetyczna: 1837.85 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 304.03 g;	Wartość energetyczna: 1805.19 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g;	Wartość energetyczna: 1688.83 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g;	Wartość energetyczna: 1970.68 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g;	Wartość energetyczna: 1924.52 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 46.64 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g;	Wartość energetyczna: 1688.83 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g;	Wartość energetyczna: 1860.85 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g;	Wartość energetyczna: 1928.19 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g;	Wartość energetyczna: 1778.83 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
III SN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka - dieta * 150 g Surówka z marchwi i selera drobno tarta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD								Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
Kolacje/postępek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Wartość energetyczna: 1865.15 kcal; Białko ogółem: 66.78 g; Tłuszcz: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g;	Wartość energetyczna: 1902.76 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g;	Wartość energetyczna: 1888.75 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 289.22 g;	Wartość energetyczna: 1984.95 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g;	Wartość energetyczna: 2058.76 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g;	Wartość energetyczna: 1898.95 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 56.12 g; Węglowodany ogółem: 285.30 g;	Wartość energetyczna: 2008.15 kcal; Białko ogółem: 69.23 g; Tłuszcz: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g;	Wartość energetyczna: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g;	Wartość energetyczna: 1918.75 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 293.92 g;

2026-01-08 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2026-01-09 piątek	Sniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Pasta z jaj 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Pasta z jaj 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Pasta z jaj 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Pasta z jaj 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Pasta z jaj 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 2 szt Pasta z jaj 80g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Chleb Graham 3 g (<u>GLU PSZ</u>)			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Poędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba gotowana (Morszczuk) 200 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej gotowanej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
	PD						Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Kolacja/postępek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50g
		Wartość energetyczna: 2551.63 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g;	Wartość energetyczna: 2367.32 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g;	Wartość energetyczna: 1889.78 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 232.52 g;	Wartość energetyczna: 2699.54 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g;	Wartość energetyczna: 2521.23 kcal; Białko ogółem: 143.73 g; Tłuszcz: 63.56 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g;	Wartość energetyczna: 1828.22 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 54.70 g; Węglowodany ogółem: 219.70 g;	Wartość energetyczna: 2703.76 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g;	Wartość energetyczna: 2519.46 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 374.26 g;	Wartość energetyczna: 1988.71 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 257.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SS Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SS Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SS Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
Śniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Papryka świeża 50g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Salata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Papryka świeża 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Papryka świeża 50g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Salata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Papryka świeża 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Papryka świeża 50g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Salata zielona 20g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Papryka świeża 50g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzo na 50g Papryka świeża 50g Banan 1szt. 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dzem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Marchew gotowana z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Marchew gotowana z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Marchew gotowana z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD							Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolacje/postłik nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Kurczak gotowany-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony, z dod.białka, w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80g (GLU PSZ, JAJ.) Rzodkiew biała 50g	
	Wartość energetyczna: 2179,92 kcal; Białko ogółem: 86,21 g; Tłuszcz: 65,14 g; Węglowodany ogółem: 328,06 g;	Wartość energetyczna: 1973,80 kcal; Białko ogółem: 83,20 g; Tłuszcz: 51,25 g; Węglowodany ogółem: 304,75 g;	Wartość energetyczna: 2153,28 kcal; Białko ogółem: 97,71 g; Tłuszcz: 78,90 g; Węglowodany ogółem: 281,43 g;	Wartość energetyczna: 2406,98 kcal; Białko ogółem: 96,00 g; Tłuszcz: 78,56 g; Węglowodany ogółem: 345,98 g;	Wartość energetyczna: 2135,50 kcal; Białko ogółem: 86,03 g; Tłuszcz: 55,96 g; Węglowodany ogółem: 332,60 g;	Wartość energetyczna: 2171,78 kcal; Białko ogółem: 98,11 g; Tłuszcz: 78,95 g; Węglowodany ogółem: 285,73 g;	Wartość energetyczna: 2263,92 kcal; Białko ogółem: 86,21 g; Tłuszcz: 65,14 g; Węglowodany ogółem: 348,06 g;	Wartość energetyczna: 2057,80 kcal; Białko ogółem: 83,20 g; Tłuszcz: 51,25 g; Węglowodany ogółem: 324,75 g;	Wartość energetyczna: 2207,28 kcal; Białko ogółem: 100,11 g; Tłuszcz: 80,40 g; Węglowodany ogółem: 289,53 g;	

2026-01-10 sobota

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
2026-01-11 niedziela	Śniadanie/II śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL) Jabiko 1 szt 1 szt
		II SN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)		
2026-01-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem drobno tarta 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
		PD						Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	
2026-01-11 niedziela	Kolacja/postępek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 50 g
			Wartość energetyczna: 2360.36 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g;	Wartość energetyczna: 2351.63 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g;	Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 243.06 g;	Wartość energetyczna: 2544.56 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g;	Wartość energetyczna: 2541.83 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 326.50 g;	Wartość energetyczna: 2249.96 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 243.06 g;	Wartość energetyczna: 2799.36 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 100.18 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SS Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SS Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SS Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem droбно tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
PD							Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
Kolejaj:posilek mrozy	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u>) Papryka świeża 50 g
	Wartość energetyczna: 2199.32 kcal; Białko ogółem: 65.42 g; Tłuszcz: 57.98 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g;	Wartość energetyczna: 2123.90 kcal; Białko ogółem: 70.50 g; Tłuszcz: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g;	Wartość energetyczna: 2193.66 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 73.77 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g;	Wartość energetyczna: 2333.91 kcal; Białko ogółem: 73.15 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g;	Wartość energetyczna: 2272.89 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 50.45 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g;	Wartość energetyczna: 2193.66 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 73.77 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g;	Wartość energetyczna: 2371.32 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g;	Wartość energetyczna: 2295.90 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g;	Wartość energetyczna: 2313.46 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 78.09 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g;

2026-01-12 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SS Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SS Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SS Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Sniadanie/II śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Jabiko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt
	II śN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)							
Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany z kurnej półki- produkt drobiowy, parzony 50 g Ogórek kiszony 50 g
		Wartość energetyczna: 1884.74 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g;	Wartość energetyczna: 1779.87 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 249.53 g;	Wartość energetyczna: 1912.60 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 60.93 g; Węglowodany ogółem: 231.52 g;	Wartość energetyczna: 2111.80 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g;	Wartość energetyczna: 2096.07 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g;	Wartość energetyczna: 1912.60 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 60.93 g; Węglowodany ogółem: 231.52 g;	Wartość energetyczna: 1934.74 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 49.37 g; Węglowodany ogółem: 270.71 g;	Wartość energetyczna: 1829.87 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g;

2026-01-13 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/II śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
II SN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu drobno tartą 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							Galaretką o smaku truskawkowym 200 g		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Kolejną posiłek mocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (łosos)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2067.63 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g;	Wartość energetyczna: 2166.70 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g;	Wartość energetyczna: 1876.23 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 49.01 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g;	Wartość energetyczna: 2207.10 kcal; Białko ogółem: 60.88 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g;	Wartość energetyczna: 2293.17 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g;	Wartość energetyczna: 1876.23 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 49.01 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g;	Wartość energetyczna: 2197.96 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g;	Wartość energetyczna: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g;	Wartość energetyczna: 1953.03 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g;

2026-01-14 środa

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/ śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Mandarynka 1 szt
II SN			Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)						Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top - dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
PD							Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Kolacja/postępek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 1995.13 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g;	Wartość energetyczna: 1846.11 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 45.52 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g;	Wartość energetyczna: 1993.00 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 282.01 g;	Wartość energetyczna: 2146.44 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz: 64.04 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g;	Wartość energetyczna: 2003.42 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g;	Wartość energetyczna: 1993.00 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 282.01 g;	Wartość energetyczna: 2059.13 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 58.73 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g;	Wartość energetyczna: 1910.11 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g;	Wartość energetyczna: 2052.40 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g;

2026-01-15 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SS 1 Podstawowa	CH- SS 2 Łatwo strawna	CH- SS 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SS C1 Położnicza Podstawowa	CH- SS C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SS C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SS Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SS Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SS Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanie/II śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Miód (25g) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
II SN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD							Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
Kolacja/posiłek nocny	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2345.53 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g;	Wartość energetyczna: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g;	Wartość energetyczna: 1865.93 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g;	Wartość energetyczna: 2495.53 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 382.48 g;	Wartość energetyczna: 2513.25 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g;	Wartość energetyczna: 1865.93 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g;	Wartość energetyczna: 2497.66 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 402.94 g;	Wartość energetyczna: 2509.39 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 63.97 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g;	Wartość energetyczna: 1964.86 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g;

2026-01-16 piątek

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	
2026-01-17 sobota	Śniadanie/II śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka drobno tartą 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	
		PD					Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2026-01-17 sobota	Kolacja/posilek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g
			Wartość energetyczna: 1829.20 kcal; Białko ogółem: 60.96 g; Tłuszcz: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g;	Wartość energetyczna: 1882.96 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 46.16 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g;	Wartość energetyczna: 1895.23 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 51.95 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g;	Wartość energetyczna: 2011.43 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g;	Wartość energetyczna: 2038.16 kcal; Białko ogółem: 74.60 g; Tłuszcz: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g;	Wartość energetyczna: 1895.23 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 51.95 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g;	Wartość energetyczna: 1961.20 kcal; Białko ogółem: 65.61 g; Tłuszcz: 48.00 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g;	Wartość energetyczna: 2014.96 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHORZÓW

	CH- SŚ 1 Podstawowa	CH- SŚ 2 Łatwo strawna	CH- SŚ 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl	CH- SŚ C1 Położnicza Podstawowa	CH- SŚ C2 Położnicza Łatwo strawna	CH- SŚ C3 Położnicza z ogran.łatwo przyswa.węglow	CH- SŚ Reh. Ruchu 1 Podstawowa	CH- SŚ Reh. Ruchu 2 Łatwostrawna	CH- SŚ Reh. Ruchu 6 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węgl
Śniadanieli śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt
II SN			Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)			Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD							Ciastka zbożowe z kakao i kawałkami czekolady 25g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.)		Podpłytki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
Kolacje/posiłek nocny	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 140 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Beskidzka-wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 50 g
	Wartość energetyczna: 2286,97 kcal; Białko ogółem: 127,84 g; Tłuszcz: 60,18 g; Węglowodany ogółem: 324,90 g;	Wartość energetyczna: 2132,89 kcal; Białko ogółem: 123,60 g; Tłuszcz: 55,75 g; Węglowodany ogółem: 295,40 g;	Wartość energetyczna: 2133,07 kcal; Białko ogółem: 134,26 g; Tłuszcz: 73,14 g; Węglowodany ogółem: 249,92 g;	Wartość energetyczna: 2516,03 kcal; Białko ogółem: 137,63 g; Tłuszcz: 73,61 g; Węglowodany ogółem: 342,82 g;	Wartość energetyczna: 2279,80 kcal; Białko ogółem: 132,03 g; Tłuszcz: 60,74 g; Węglowodany ogółem: 312,75 g;	Wartość energetyczna: 2133,07 kcal; Białko ogółem: 134,26 g; Tłuszcz: 73,14 g; Węglowodany ogółem: 249,92 g;	Wartość energetyczna: 2407,22 kcal; Białko ogółem: 130,07 g; Tłuszcz: 60,75 g; Węglowodany ogółem: 340,15 g;	Wartość energetyczna: 2251,14 kcal; Białko ogółem: 125,83 g; Tłuszcz: 60,75 g; Węglowodany ogółem: 310,65 g;	Wartość energetyczna: 2209,87 kcal; Białko ogółem: 136,66 g; Tłuszcz: 74,08 g; Węglowodany ogółem: 264,32 g;

2026-01-18 niedziela

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,